

Gratis tilbud fra lokalafdelingen af Bedre Psykiatri til forældre til et barn/ung med en psykisk lidelse.

Vi starter en samtalegruppe for forældre med en psykolog for bordenden.

Hvem kan deltage?

Alle forældre er velkomne, lige meget hvilken psykisk lidelse eller alder barnet har.

Du kan komme alene eller sammen med din partner.

I samtalegruppen kan du...

- * udveksle erfaringer med ligestillede i samme situation
- * få inspiration til at skabe de bedste rammer for dig selv som pårørende
- * sammen med andre udforske, hvad der er særlig vigtigt for dig og hvordan du kan lykkes med at fastholde dette
- * få redskaber til at genfinde/bevare indre ro og energi



Tal med andre der har det som dig

Samtalegruppen kan berøre temaer, som...

- * Kriser, hvordan de påvirker os og hvordan kriser kan bidrage til en udviklende proces
- * Kommunikation, gensidig respekt og konflikthåndtering
- * Egne og andres grænser
- * Stress og stresshåndtering

Samtalegruppens form:

Som gruppedeltager har du medindflydelse på gruppemødernes indhold og temaer. Gruppemødernes form kan veksle imellem faglig input fra psykologen og samtaler.

Det er gratis at deltage og kræver ikke medlemskab af Bedre Psykiatri.

OPSTART AF SAMTALEGRUPPER I DECEMBER 2017

Samtalegruppen holder **opstartsmøde d. 06. december 2017 kl. 19.00-20.30 Sted: Reberbanen 3, Aabenraa**

Den egentlige gruppe vil starte onsdag d. 17. januar 2018 kl. 19.00-21.00 og kommer til at mødes 8 gange ialt, det vil være rigtig godt, at du forholder dig til disse datoer inden tilmelding: 17. Januar, 31. Januar, 21. Februar, 14. Marts, 4. April, 25. April, 16. Maj og 6. Juni 2018. Alle dage er onsdage og tidsrummet er hver gang fra kl. 19.00-21.00. Det foregår i Selvhjælpshuset, Reberbanen 3, Aabenraa.

Gruppen vil blive ledet af **cand.psych.aut. Britta Nilsson**. Britta Nilsson er autoriseret psykolog og hun har flere års erfaring i arbejdet med voksne, børn og unge, såvel i grupper som individuelt.

Britta Nilsson er uddannet psykoterapeut (systemisk narrativ terapi, akkrediteret EMDR-terapeut) og supervisor.

Herudover deltager Anne Marie Pedersen, hun er uddannet pædagog og forkvinde i Bedre Psykiatri Aabenraa- Tønder.

Vi beder om tilmelding til opstartsmødet senest d. 4. december 2017

pga. begrænsede pladser. Sidste frist for ansøgning om deltagelse i gruppeforløbet er d. 6. December. I den egentlige gruppe kan der deltage op til 8 personer og der er lukket for nye medlemmer efter opstartsmødet. Dette er for at skabe et trygt og sikkert forum.

Har du spørgsmål - kan du kontakte Anne Marie på telefon 60 89 51 38 eller maile på ampe@pc.dk

Ansøgningsbrevet skal indeholde dit navn og mobilnummer, samt oplysninger om den syges diagnose/ psykiske lidelse - gerne de aktuelle udfordringer, vedkommendes alder samt jeres tilhørsforhold(far/ mor/ bonusfar eller bonusmor)

Vi glæder os til at se dig 😊



BEDRE PSYKIATRI
- landsforeningen for pårørende